Nr. 17 Cena 70 gr.



MŁODA MATKA





DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDIATRYCZNE

ROK IV. Nr. 17

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT WRZEŚNIOWY 1930 R.



RYSIUTEK NA PROGU STODOŁY Z CEPEM

Powrót do domu

Lato ma się ku schyłkowi. Coraz chłodniejsze poranki, coraz krótsze wieczory, częste dni słotne każą nam myśleć o powrocie do domu. W związku z tem powstaje szereg zagadnień, jak powrót ten zorganizować, by dziecko zbytnio nie narażać na niewygody podróży.

Pierwszem pytaniem, na które sobie musimy odpowiedzieć, jest — kiedy należy powrócić. Zależeć to będzie w znacznej mierze od tego, gdzie dziecko spędza lato. Nad morzem i w górach często we wrześniu pogoda już nie dopisuje, dni są wietrzne i dżdżyste, wobec czego wracamy zwykle do miasta z końcem sierpnia. Inaczej ma się sprawa z letniskami podmiejskiemi. Przeważnie w pierwszej połowie września mamy jeszcze szereg pogodnych dni, które należy wykorzystać i nie spieszyć zbytnio z dzieckiem do murów miasta. Każdy dzień spędzony na wsi wzamian kilkugodzinnego spaceru w parku miejskim, jest czystą wygraną. A zatem śmiało można przedłużyć pobyt letni do 15 — 20 września.

Z późniejszego powrotu do domu wynika jeszcze jedna korzyść — możliwość odpowiedniego przygotowania mieszkania. Przeważnie matka odkłada porządki jesienne do czasu przyjazdu. Dzieci przyzwyczajone przez kilka miesięcy do oddychania świeżem powietrzem, sprowadza się nagle do zakurzonego mieszkania i z całą energją przystępuje się do generalnego okurzania, omiatania ścian, mycia okien, trzepania dywanów i t. p. W mieszkaniu nieład, wzbijają się tumany kurzu, wszyscy są zapracowani, nierzadko niema komu wyjść z dzieckiem na spacer. O ile to jest zatem możliwe, gruntowne porządki powinny być zrobione przed przyjazdem dzieci do domu, by nie stwarzać tak rażącego kontrastu pomiędzy trybem życia dziecka na letnisku, a w mieście.

Najwięcej kłopotów sprawia matce sama podróż, zwłaszcza jeśli chodzi o podróż niemowlęcia. Niemożność racjonalnego odżywiania niemowlęcia, oraz utrzymywania pedantycznej czystości stwarza często szereg trudności nie do przezwyciężenia. Dlatego też, jak już niejednokrotnie podkreślaliśmy, niemowlęcia, zwłaszcza karmionego sztucznie najlepiej nie narażać na dłuższą podróż i spędzić z niem lato na letnisku podmiejskiem.

Jeśli chodzi o podróż krótką 1 — 2 godzinną, należy starać wybrać porę przypadającą pomiędzy dwoma karmieniami. Jeśli to jest ze względów od nas niezależnych niemożliwe, należy starać się, by w czasie podróży dziecko otrzymało pierś, nie zaś jedzenie sztuczne, które w drodze może ulec zepsuciu. Jeśli niemowlę jest karmione wyłącznie sztucznie, należy mieszankę przygo-

tować w domu i zabrać ze sobą w termosie. W dniu upalnym pożądanem jest mieć ze sobą przegotowaną wodę, bądź herbatę.

Przy pakowaniu należy pamiętać, by w podręcznej walizce zgrupować wszystko, co może być w drodze niemowlęciu potrzebne, a więc zmiana bielizny, sukienka, pieluszki, puder, o ile zaś ma w drodze otrzymać jedzenie — smoczek do butelki uprzednio wygotowany i czysto przechowany. Niezbędnem jest również zabranie ręcznika i mydła, by nie przystępować do dziecka z brudnemi rękami, czego w podróży trudno się ustrzec.

Podróż dziecka starszego jest już mniej kłopotliwa, ze względu na mniej skomplikowane jedzenie i tryb życia. Dzieci kilkuletnie znoszą przeważnie dobrze nawet dłuższe podróże. Jeśli podróż ma trwać kilkanaście godzin, wybieramy najchętniej pociąg wieczorny, by lwia część podróży odbyła się w nocy. Ułatwia nam to znakomicie kwestję odżywiania dziecka w podróży, pozatem doświadczenie wykazuje, że dzieci bardzo dobrze śpią ukołysane monotonnym turkotem pociągu. Aby stworzyć dziecku wygodne posłanie, o ile oczywiście nie możemy jechać wagonem sypialnym, bierzemy z sobą pled dla przykrycia ławki wagonu, niezawsze czystej, pozatem poduszeczkę pod głowę i kocyk do przykrycia. Aby dziecko wygodnie spało, należy mu zdjąć obuwie i sukienkę, na bieliznę zaś nałożyć pidżamę, która jest cieplejsza od koszulki nocnej i bardziej zabezpiecza dziecko od zabrudzenia.

Ważną sprawą jest również odżywianie dziecka w drodze. Zasadą będzie niezmienianie w miarę możności pór jedzenia dziecka, oraz niezabieranie w drogę produktów łatwo psujących się. Wielką wygodą w podróży pociągiem jest obecność wagonu restauracyjnego, gdzie możemy otrzymać ciepły napój, świeże pieczywo i t. p., pozatem skonsumować to można na czysto nakrytym stole, nie zaś w zakurzonym przedziale kolejowym. Opychanie dziecka w czasie drogi czekoladą, cukierkami i t. p., by się nie nudziło, jest wręcz szkodliwe. Nudę można zwalczyć o wiele skuteczniej, starając się zwrócić zainteresowanie dziecka na stale zmieniający się krajobraz w drodze. Do podręcznej walizki, oprócz ubranka zapasowego i bielizny, dobrze dołączyć również jedną z ulubionych zabawek.

Pozostaje jeszcze sprawa omówienia środka lokomocji. O ile na krótkich dystansach jest kwestją obojętną, czy wybierzemy kolej, czy autobus, względnie auto czy nawet konie, o tyle na dłuższych sprawia to pewną różnicę. Dłuższa podróż autobusem jest dla dziecka b. męcząca, ze względu na zły stan naszych szos, oraz ciasnotę wewnątrz wozu, wskutek czego dziecko cały czas musi pozostawać w jednem miejscu, co zwłaszcza dla żywych dzieci jest b. męczące.

Dr. M. Stopnicka.

O wadze dzieci w lecie

Już mija drugi miesiąc, jak 5-letni Jędruś jest na wsi. Opalił się, stał się zwinniejszym, ruchliwszym, ale niestety wagi nie poprawił. Nie przybrał ani grama. Zmartwienie... Mamusia zamierza nawet wybrać się z Jędrusiem znowu do lekarza.

Zastanówmy się, dlaczego Jędrusiowi, pomimo, że jest zdrów, nic nie przybyło na wadze. Czy jest w tem coś groźnego?

By to zrozumieć, należy przedewszystkiem zdać sobie sprawę z podwójnego znaczenia, jakie mają spożyte przez ustrój dziecięcy pokarmy. Z jednej strony są one paliwem dla ustroju, to jest tem samem, czem benzyna dla motoru. Pokarmy są źródłem energji, potrzebnej dla zaspokojenia wszelkiej pracy, wykonanej przez organizm. Z drugiej zaś strony poszczególne składniki pokarmowe są materjałem do rozrostu, są cegiełkami przy budowie ustroju dziecięcego.

Zrozumiała rzecz, że skoro Jędruś cały dzień biegał, chodził, to ustrój jego musiał zużyć prawie całe pożywienie na zaspokojenie energji potrzebnej do wykonania tej wzmożonej pracy. Pozostało mało na budowę ustroju, prawie wszystko zostało spalone.

Drugą przyczyną, dlaczego Jędrusiowi nie przybyło na wadze, jest wzmożone pocenie się i parowanie ustroju letnią porą, przez co ustrój traci w nadmiarze wodę, a uwidacznia się to przecież na wadze.

Jeżeli jeszcze wziąć pod uwagę fakt, że dzieci letnią porą mają wogóle zmniejszone łaknienie, to staje się zupełnie jasnem, że Jędruś jest zdrów, a brak przybytku na wadze jest tylko rezultatem normalnych czyli fizjologicznych zjawisk, zachodzących w ustroju podczas lata.

Pod wpływem czystego, wolnego od kurzu powietrza wsi oraz promieni słonecznych, Jędruś nabrał latem świeżych sił, zahartował się, stworzył sobie lepsze podwaliny na przyszłość, a kiedy powróci na jesieni do miasta, znowu zacznie przybierać na wadze.

A więc nie martwmy się.

Dr. Zyg. Kurlandski.



Kilka słów o ospie wietrznej

Dość często zauważyć można zdziwienie na twarzy matki, niekiedy słyszymy słowa rozczarowania, kiedy komunikujemy otoczeniu chorego dziecka rozpoznanie ospy wietrznej u osobnika, szczepionego przeciw ospie prawdziwej.

Błędne mniemanie, że ospa wietrzna jest jedynie lżejszą postacią ospy prawdziwej, sprowadza niewiarę w skuteczność szczepienia ochronnego.

Ospa prawdziwa i ospa wietrzna są to dwie zupełnie odrębne jednostki chorobowe; przebycie jednej zupełnie nie zabezpiecza od zasłabnięcia na drugą. Ospa wietrzna jest chorobą wieku dziecięcego. Zapadają na nią dzieci przeważnie do 10 roku życia. Ospa wietrzna jest chorobą niezmiernie łatwo udzielającą się dzięki niezwykłej lotności zarazka. Dziecko, znajdujące się w odległym pokoju tego samego mieszkania, może ulec zakażeniu. W związku z wielką zaraźliwością często powstają mniejsze lub większe epidemje w większych zbiorowiskach dzieci.

Zarazek ospy dzięki swej wielkiej lotności unosi się z prądem powietrza i stąd nazwa ospy **wietrznej.**

Drugą cechą zarazku ospy, niezmiernie ważną ze względów epidemjologicznych, jest jego nietrwałość. Dzięki temu, przypadki przeniesienia choroby przez osoby trzecie lub przedmioty należą do rzadkości.

Ospę wietrzną zaliczamy naogół do kategorji chorób mniej ciężkich. Przeważnie przebiega ona przy dobrym stanie ogólnym dziecka, a cierpienie ogranicza się do charakterystycznych wykwitów na skórze i błonach śluzowych.

Okres wylęgania w większości wypadków trwa ponad 2 tygodnie, ściślej od 14 do 17 dni.

Zdolność zarażenia jest najsilniejszą w pierwszym okresie zjawiania się wykwitów, zmniejsza się szybko i ginie przeważnie z chwilą powstania strupków. Tem niemniej, znane są przypadki zarażenia się po upływie 3 tygodni od początku choroby.

Punktem wyjścia epidemij powstających dość często w dziecińcach, szkołach są po większej części przypadki nierozpoznane, b. lekkie, które przebiegały bez podwyższonej ciepłoty i z niewielką ilością wykwitów na skórze.

Z tego względu konieczną jest bardzo wielka ostrożność i dokładna obserwacja dzieci zdrowych, oraz bezwzględna trzytygodniowa izolacja dzieci chorych.

Dr. Paweł Baumryter.

Zimne rączki i nóżki

Jeszcze obecnie napotykamy bardzo dużą ilość domów, gdzie termometr należy do zbytków lub przedmiotów zbędnych.

„Dziecko gorączkuje, zwłaszcza w nocy“ twierdzi matka, przyczem nie może dokładnie określić ciepłoty, gdyż jej nie mierzyła, gorączkę zaś stwierdziła tylko przez dotykanie główki lub kończyn.

Wrażenia osobiste przez dotykanie mogą być rzeczywiście bardzo trafne, przez ćwiczenie możemy zmysł dotyku tak udoskonalić, żeby z niedużym nawet błędem określić stopień ciepłoty. Jest to jednak wysiłek zupełnie zbędny, osobiste bowiem wrażenia mogą częstokroć być mylne.

Dla osobistych tylko wrażeń opiekunki - matki, babki, niani — dziecko częstokroć zostaje zakwalifikowane jako chore, umieszczone w łóżku, poddane działaniu herbatek napotnych, środków przeczyszczających, baniek, okładów i całemu szeregowi temu podobnych rękoczynów, które nieodpowiednio zastosowane mogą raczej chorobę wywołać. Termometr zaś — pozwala nam w kilka minut dokładnie określić ciepłotę, pomaga śledzić za jej przebiegiem, co bywa cennem ułatwieniem dla lekarza w rozpoznawaniu choroby i leczeniu dziecka.

Prócz „ciepłej, rozpalonej główki“ spokój matki zakłócają częstokroć „zimne nóżki i zimne rączki“.

Dla lwiej części matek są one właśnie zwiastunami zbliżającego się niedomagania, równoznacznikiem dreszczów i podnoszącej się ciepłoty.

„Zimne rączki“ niemowlęcia, niezależnie od pory roku, zostają bezlitośnie skrępowane w beciku, „zimne nóżki“ owinięte w wełniaki, na beciku umieszcza się kołderki, chustki i t. p. A gdy nóżki pomimo to zostają zimne — puszczone zostają w użycie butelki z gorącą wodą, termofory i t. d.

Nawet wystąpienie na skórze dziecka licznych potówek nie jest dla zaniepokojonej matki dostatecznym dowodem błędnego postępowania — skoro kończyny nie są jeszcze ciepłe.

Tak samo zresztą postępuje się i z dzieckiem starszem.

Miałam możność obserwowania dzieci, które okrągły rok noszą wysokie pończochy i buciki, właśnie dla „zimnych nóżek“, ba — nawet śpią w pończochach przez całą zimę, a beciki, pierzynki i kilka kołderek są ich nieodzownymi towarzyszami podczas snu. Dzieci takie są zawsze zbyt ciepło ubrane, przez co na spacerze i podczas zabawy nieomal stale spocone; mało zahartowane, częściej ulegają rozmaitym schorzeniom.

„Zimne ręce i nogi“ są objawem zupełnie normalnym, większość bowiem dzieci ma kończyny chłodniejsze niż reszta ciała. Specjalnie dotyczy to rączek i stópek. Gdy jednak matkę zbytnio niepokoją czy to ciepła główka, czy zimne kończyny, powinna natychmiast skorzystać z jedynego doskonałego sprawdzianu ciepłoty — z termometru.

Zbyt wysoko cenimy zdrowie dziecka, żeby dla osobistych, częstokroć złudnych wrażeń, narazić je na ujemne skutki niewłaściwego postępowania.

Dr. T. Lewenfiszowa.

Z higjeny macierzyństwa

Warunki pierwotnego trybu życia na łonie natury okazują się najzdrowszemi dla hodowli fizycznej rasy ludzkiej.

Zdrowe wieśniaczki rodzą tak lekko, że nie uważają za potrzebne przerywać swych zajęć w domu lub w polu, leżeć w łóżku i wogóle całe to przejście nie uważają wcale za chorobę, której współczesna cywilizowana kobieta wyczekuje z niepokojem przez dziewięć miesięcy. Kobiety półdzikie, koczowniczych plemion i przebywające ciągle w ruchu i na powietrzu, rodzą w pochodach prawie bez bólu, nie odpoczywają więcej nad parę godzin po urodzeniu dziecka, a potem nadążają z idącymi naprzód.

Ale takie lekkie i prawie bez bólu porody zdarzają się także i u kobiet cywilizowanych wszystkich krajów, u kobiet, które są dobrze zbudowane, zdrowe i higjenicznie żyjąc — są dobrze przygotowane do macierzyństwa.

Dzisiejsza młodzież żeńska jest o wiele lepiej pod tym względem przygotowana od kobiet starszych (babek i matek); zwracanie uwagi na kulturę fizyczną od dziecka, uprawianie sportów, propaganda racjonalnych wiadomości z dziedziny higjeny i stosowanie ich praktyczne w życiu nie mało się przyczynia do tych dodatnich rezultatów, które już lekarze spostrzegają i notują w swych statystykach. Zakażenia przy porodach, (t. zw. gorączka połogowa), — w miastach są coraz rzadsze; inne komplikacje przy t. zw. ciężkich porodach — z powodu złej budowy, zniekształceń kostnych, wiotkich mięśni — również nie są tak częste, jak w epoce gorsetowej (przedwojennej) życia kobiety.

Dr. Śmiarowska.

U źródeł radości życia



Andruszek z gosposią karmi kury.

Dziecko obcując z przyrodą nietylko ma możność wyładowania swych przeżyć uczuciowych i afektów (artykuł w N-rze 13), lecz szuka też w zjawiskach przyrody pewnego uzupełnienia swych zabaw i innych potrzeb życiowych, oraz doskonałego materjału naśladowniczego do odtwarzania czynności zaobserwowanych bądź u siebie, bądź w najbliższem otoczeniu. To psychiczne stanowisko dziecka wobec przyrody doskonale ilustrują jego zabawy i sposoby zachowania się na wolnem powietrzu, bezpośrednio na tle przyrody, wobec zwierząt i roślin. Zanim omówię psychiczne podłoże tego właściwego dzieciom ustosunkowania się wobec przyrody, oraz drogi wychowawcze wiodące dziecko nasze ku przeobrażeniu pełnego uroku, lecz nawpół świadomego okresu pierwszego współżycia z przyrodą, na wartości wieku dojrzałego — tak samo jak poprzednio, przytoczę szereg przykładów z autentycznego dzienniczka, aby móc posługiwać się w późniejszym toku naszych rozważań najwdzięczniejszą, bo samorzutnie przez dziecko zdobytą, prawdą

rzeczywistości. Napiszemy znowu o Andruszku G., ponieważ warunki jego życia (stały pobyt na wsi i pozostawiona ogromna swoboda w rozwoju psychicznym) składają się na ściśle określone przeżycia, i stosunek do przyrody, w przeciwieństwie do dzieci wychowanych w mieście, ma charakter pełniejszy, samodzielniejszy i bardziej bezpośredni. Dlatego też stanowić może pewien typ stosunku, do którego należałoby podciągnąć ogół dzieci, oczywiście z modyfikacjami uwarunkowanemi przez płeć, sferę, wychowanie, dziedzictwo i t. d.

A. samorzutnie pyta o nazwy roślin i cieszy się, jak poznając roślinkę odrazu przypomni sobie jej nazwe; mając 2; 7 pokazywał matce w ogrodzie warzywnym wszystkie rośliny i z dumą ją oprowadzał po grządkach. Naraz matka zapytała, jak się nazywa pewna nieznana jeszcze roślinka A. namyślał się chwilę, obserwował, poczem szybko wyrwał deseczkę z napisem przy grządce i rzekł: „psecytaj sobie mamusiu, to będzies wiedziała“. Kładąc ulubionego kotka pod kanapę (wiek A. 2; 2): „najadaj się stahych (starych) mysy, bo młodych myseczków nie wolno“, a na drugi dzień głaszcząc kota po brzuchu: „czy jest tam u ... tłusta mycha“? W wieku 2; ... grabiąc siano w ogrodzie: „to będzie gniazdko dla małych zajączków i tam się schowają od descyku“. W 2; 8 dostał raz klapsa, bo drapał się mimo zakazu po nóżkach, gdzie miał krostki od słońca; kilka dni później babcia zobaczyła jak okładał kijem psa; na jej gniew odpowiada z olimpijskim spokojem: „ja muszę babciu malutka (tak nazywa babcię ze strony matki) bić ycha (Rycha) bo on się drapie“. Bawiąc się w piasku (2; 8) usypał pagórek; na pytanie matki co to będzie: „to jest taki wzgółek (wzgórek) mamusiu, bo tu psyjdą dzieci i będą się modlić za tego tatusia psy słupku“, (bierze kijek i wbija w pagórek). Naśladuje w ogrodzie podpatrzone przez siebie różne czynności (2. 9): zbiera tylko czerwone kamyczki i bije, jak kowal w kuźni, naprawia dziury, układając kawałki dachówki jak murarz, nabiera piasku do wiaderka i posypuje kamyczki mówiąc: „piepsy jak posia (gosposia) przy ogieniu“. Ulubioną zabawą na spacerze w polu, to zbieranie kamyków i wrzucanie do stawku. Matka, chcąc go raz oderwać od tej zabawy powiedziała, żeby trochę zostawił na jutro, na to A (2; 9): „one potem mamusiu wracają te kamyczki z wody i dlatego ja ich mogę ciągle zbiehać i zucać“.

Raz rzucał kamienie na ściernisko i matka prosiła, aby tego nie robił, bo pługi przy orce połamią sobie ostrza, ale A z całą powagą rzekł, nie przestając zabawy: „one się nie połamią, one będą uważały“. Będąc na dworcu obserwował szyny (2. 10) a będąc pod wrażeniem oglądanej na obrazku katastrofy pyta: „Mamusiu zeby on był na tych synach, toby jego pselupało tak“ (po-



Andruszek wozi wodę dla ukochanych asterków.

kazuje rączką wzdłuż ciała), po chwili z radością: „onby wtedy zobacył, co on ma w środku". Raz pytała się babcia, (A miał wtedy 3.) czem chciałby być, a na to malec: „ja chcę być buzą, bo będę tak hucał i hozbijał" (rozbijał). Babcia raz bardzo mocno kichnęła, a A zdumiony przyglądając się jej mówi: „zeby tak kot zhobił babciu malutka, toby dawno zdechł,, (3; 3). Matka chciała go koniecznie nauczyć wymawiać „r"; wzięła A na kolana mówiąc „rura" i t. p. A. obserwował pilnie, zaglądał matce w usta, próbował mówić tak samo, ale gdy mu się nie udawało, machnął rączką i rzekł: a Mamusiu, on jest jesce za mały zeby jemu tak w buzi turcało" (3; 2). Ulubione zajęcie chodzić z gosposią do kur (załączona fotografja); gdy wylęgały się kurczątka A. z ogromnem zainteresowaniem obserwował wykluwanie się z jaj i potem sadzał psa w kąciku „aby znosił jajka", i swego ukochanego „mrukuta" (pluszowy niedźwiadek) na słońcu mówiąc: „zeby się ogzał, zeby mu się zechciało wysiedzieć małe misie, bo teraz jest wiosna i ciepło i wsyscy musą jajka znosić" (3; 3). Obserwuje bardzo pilnie zwierzęta; widząc 2 bąki na kwiatku, spędza jednego rączką mówiąc: „tehaz ty idź, tehaz ten dhugi musi się napić socku" i biegnie co sił za nim „zeby zobacyć gdzie on mie-

ska“ (3; 3). W ogrodzie na piasku: „jak się tak kopie, kopie i taka ta ziemia twahda, i co tam jest w tej ziemi w śhodku“? „Woda Andrzejku“. „O to musę się dokopać do tej wody, az ona wytryśnie“, a ja się schowam na drzewo i będę się przyglądał jak ta woda wytryskuje“ (3; 3). Biegając po polu zobaczył bociana chwytającego żabę (ulubione stworzonko); pędem puścił się za nim wołając: „bocianie puść phosę (proszę) tę zabkę, puść tę zabkę (z gniewem) puść phosę; zalany łzami wrócił z gonitwy do idącej z nim matki mówiąc: „ach mamusiu on zjadł zabkę, ja dobze widziałem, on zjadł“, aż naraz jeszcze z łezkami w oczach śmiejąc się głośno: „ja sobie psypomniałem mamusiu, że bocian niema ząbków i zabka zyje u niego w bzusku!“ (,3). Obserwując wylewaną brudną wodę, a potem przynoszoną czystą, pyta się: „cemu się ta brudna woda z tą cystą pod ziemią nie spotka“? (5; 3).

Przytoczone powyżej przykłady z życia Andruszka (będącego pod obserwacją naukową) są tak wybrane, żeby w następnych artykułach uzasadnić czytelniczkom psychologiczne zestawienie dziecka w stosunku do zjawisk przyrody, i omówić zdobyte własnem doświadczeniem konkretne wartości, składane przez małego A. w skarbnicy jego osobowości po to, aby w myśl praw przyrodzonych coraz bardziej kształtować intelekt, charakter i uczucie przyszłego „dużego“ człowieka i zapisywać cegiełka po cegiełce na dobro dojrzałej przyszłości.

Dr. Janina Dylińska.



Ojciec jako współwychowawca

Trudno o rolę niewdzięczniejszą, jak rola ojca nowonarodzonego dziecka. Jest to człowiek niepotrzebny — ba, na każdym kroku zawadzający w domu. Ach, ci mężczyźni! Jak to nic nie wie, nie rozumie! Jakie te duże ręce są niezręczne, nawet wziąć dziecka niepotrafi, mógłby zgruchotać lub upuścić! Krótko i węzłowato: do niczego! Teściowa i parę starszych ciotek z cicha szepcą o niedawno przebytych emocjach porodu, kiedy to ta biedna Marysieńka —



Na stogu zboża.

Krystynka — Zosia wiła się w nieopisanych boleściach, a on? Szczęśliwi ci mężczyźni!

Szczęśliwy ojciec noworodka jest zdezorjentowany. Od 3-go 4-go roku swego życia też same panie, matka, ciotka, a także tatuś, wujkowie i stryjkowie słowem i gestem wpoili w niego przeświadczenie, że „być mężczyzną", to coś właśnie zaszczytnego, a teraz oto takie zdewaluowanie! Powoli ojciec rezygnuje się: może kiedyś... potem, kiedy to małe, tak okrutnie łamliwe coś urośnie na paroletnie, szczebiocące bobo, potrafi wynaleźć jakieś figle, huśtania, podrzuty... i może będzie już czemś dla tego swego syna czy córeczki...

Niestety — bywa często gęsto, że to pierwsze nastawienie psychiczne ojca wobec dziecka zostaje stałym leitmotywem jego stosunku do synów, i córek, nawet gdy już podrosną.

Matka powinnaby przeciwdziałać temu, stając się sama wychowawczynią ojcostwa w ojcu dzieci swoich.

Jeszcze w czasie ciąży, jak miło jest widzieć kobietę, odgadującą już sercem tę swoją misję łącznika pomiędzy dzieckiem, które dla niej już jest nieskończenie bliskie i złączone z nią każdem uderzeniem serca, każdem tętnem jej krwi, a jego ojcem. Zamiast wyłącznie dzielić się z młodym swym mężem wrażeniami fizycznych niedomagań, mądra taka mateczka pilnie dzierzga kable psychicznego połączenia pomiędzy nowopoczętem istnieniem, a życiodawcą.

Bądź jak bądź kobieta i mężczyzna mają swoją specjalną psychikę; z nieco innego punktu zapatrują się na każdy fakt życiowy, nieco odmiennie podchodzą do przeróżnych życiowych spraw. A że każdą rzecz należałoby jak najwszechstronniej rozważać, dużo zyskają sądy i poglądy młodej, przygotowującej się do misji swo-

jej matki, jeżeli czytając i myśląc o przyszłem macierzyństwie, skoryguje lub sprawdzi swe poglądy wciągając męża w sferę tych rozważań. Bardzo prawdopodobnie zainteresuje się i on temi sprawami, odnajdzie lub da sobie podszepnąć, że i on jest bardzo pożytecznym, bardzo mile widzianym współpracownikjem w sprawie i chowania i niemal jednocześnie wychowywania dziecka. On, właśnie jako mężczyzna stać wprawdzie będzie nieco dalej od pieluszek, ale za to, mniej zaabsorbowany szczególnie, nie wstrząśnięty tak dalece nerwowo każdym drobnym ujemnym objawem, łatwiej będzie mógł nie tracić z oczu w tem zawiniątku z pieluszek ludzkiej przyszłości malutkiego dzieciątka i ludzkiego w niem dostojeństwa, już obecnego nawet teraz.

Matka, wchodząc w ten nowy, ważny okres swojego życia krok w krok z ojcem swojego dziecka, zapewni sobie najczęściej bardzo cennego współpracownika w wielkiem zadaniu wychowawczem.

Przeciwnie, nadzieja, że ojciec zupełnie obcy dziecku w pierwszych latach jego życia z czasem przyjmie czynny udział w jego wychowaniu, często okazuje się zawodną; w czasie, gdy ów „niepotrzebny“ tatuś mógłby się wreszcie przydać, rzadko on sam zdobyć się potrafi na zbliżenie istotne do dziecka, które mu się wymyka, do którego on już niezdolny odszukać zarośniętych dróg... I tak oto przez fałszywe nastawienie u samego początku powstaje i rok za rokiem wzrasta jedna z tych cichych tragedyj rodzinnych: osamotnienie i bezradność matki, która niezawsze może sobie poradzić z podrastającymi synami; obojętność nieco melancholijna ojca, który łoży na wychowanie jakby obcych, wzrastających dookoła ludzi.

A dzieci? Czy przez takie ułożenie się stosunków domowych nie wypaczą się ich charaktery, czy dni dzieciństwa mieć dla nich mogą owe wspomnienia ciepła serdecznego coś z krzepiących w czasie burz młodości wspomnień rodzicielskiego domu?

Jakże często w naszych rodzinach stosunki między ojcem i dziećmi ulegają wypaczeniu.

A naprawa raz wypaczonych stosunków bywa zazwyczaj bardzo trudna, praktyczniej przeto od samego początku zadbać o ich prawidłowe postawienie.

M. B.



Z pamiętnika Wandeczki

(Ciąg dalszy). (2

Wiele też kłopotu mieliśmy ze snem Wandeczki. — Spała spokojnie w ciągu dnia tak, że często nawet do karmienia nie mogliśmy jej obudzić, natomiast niemal całą noc krzyczała w niebogłosy. Podobno często tak bywa, że dziecko, które urodzi się nad ranem robi później z dnia noc i naodwrót. W każdym razie wiele nocy nie spaliśmy, nim przyzwyczailiśmy ją do normalnego trybu i do sześciogodzinnej przerwy w karmieniu podczas nocy.

Byłam nawet porządnie zła na wszystkie podręczniki, traktujące o wychowaniu dzieci, których autorzy uważają, że wystarczy parę nocy przetrzymać dziecko, by nie domagało się pokarmu w nie swoim czasie. Mogłabym sądzić, że to tylko moja córeczka jest tak wojownicza, ale kilka koleżanek skarżyło się również, że nie tak łatwo szło im wdrażanie dziecka do systematycznego życia.

Piszę o tem dla tego, że uważam to za błąd pedagogiczny, popełniany względem młodych i pełnych wiary w swe siły matek. Każda po dłuższej, a bezskutecznej próbie jest zniechęcona zwłaszcza, że przygotowała się tylko na krótkotrwały wysiłek. Gdy zaś wiemy, że czeka nas większa praca, przygotowujemy większy zapas sił i pocieszamy się, że to nietylko nasze dziecko jest tak oporne. Niemniej jednak skutek tej wytrwałości jest tak błogosławiony dla matki jak i dla dziecka, że nie można mieć dosyć słów zachęty do takiego postępowania.

Koniec drugiego tygodnia życia Wandzi przyniósł jej uśmiech. — Pierwszy uśmiech we śnie. Patrzyłam na małą śpiącą, a ona zupełnie wyraźnie się uśmiechnęła. Od tej chwili często grymasik uśmiechu pojawiał się na jej ustach, zwłaszcza po jedzeniu.

Trzeci tydzień przynosi dwie wielkie zmiany — pozycję na brzuszku i spacer. Już w drugim tygodniu życia kładliśmy ją na brzuszku, ale wysiłki Malutkiej w celu podniesienia główki do góry kończyły się na zwracaniu jej w lewo i prawo. W trzecim tygodniu jednak dźwiga główkę z każdym dniem lepiej i dłużej. Odtąd pozycja — na brzuszku, jest jej ulubioną. Często, wracając ze spaceru, przewraca się w wózeczku na brzuszek i spogląda z zaciekawieniem na ruch ulicy.

Dziś nawet przychodzi jej czasem fantazja, by w tej pozycji wracać do domu lub spacerować, zwłaszcza gdy z pewnych względów nie może opuścić wózeczka.

Pierwszy spacer trwał 15 minut, drugi już godzinę, trzeci dwie, gdyż dnie, jakkolwiek marcowe, były bardzo piękne. Wiosną, w maju, spacer

trwał 6 godzin, latem zaś na wsi przebywała Wandziunia w ogrodzie od 8-ej rano do zachodu słońca, gdyż do sześciu prawie miesięcy szła spać dopiero o 10-tej wieczorem. Nic dziwnego, że wobec ciągłego przebywania na świeżem powietrzu dotąd ani razu na najmniejszy przeciąg czasu nie straciła swoich rumieńców, z któremi przyszła na świat.

Każdy niemal dzień przynosi coś nowego, nieskończenie miłego, czego nie sposób zanotować. Choć Wandeczka rozwija się bardzo dobrze, ciągle nie mam tej niewzruszonej pewności, że dobrze ją wychowuję, bo uświadamiam sobie zbyt słabe przygotowanie do kierowania rozwojem takiego maleństwa.

Dlatego to zapisałam Wandeczkę na „Stację Opieki nad Matką i Dzieckiem". Z pierwszą wizytą na „Stację" przyszłyśmy 21 kwietnia (W. skończyła 7 tygodni). Jedna z Pań Pielęgniarek zważyła córeczkę, zmierzyła i okazało się, że waży—4,140 kg., a wzrostu ma 55 cm. *). Z Doktorem wypadła konferencja bardzo dobrze, gdyż znalazł Wandeczkę zupełnie dobrze rozwiniętą i dotychczasowe moje starania koło niej za dobre.

Odtąd każda wizyta na „Stacji" stanowi jedną z większych przyjemności w mem życiu. Niezmierną dumą mię napawa to, że biorę czynny udział w ustalaniu każdej zmiany w życiu mej córeczki. Mianowicie na początku wizyty opowiadam Panu Doktorowi wszystko, com zauważyła, obserwując Wandeczkę i dopiero potem Pan Doktór ustala ewentualne zmiany w postępowaniu.

Muszę jeszcze nadmienić, że od trzech tygodni życia ważyłam Wandeczkę przed i po karmieniu, by przekonać się, czy wysysa dostateczną ilość pokarmu. Bardzo też systematycznie prowadziłam w osobnym zeszycie wykaz wyssanego pokarmu. Wykaz ten b. pomagał nieraz do ustalenia przyczyn chwilowych niedyspozycyj, czy też niehumorów, a przedewszystkiem dawał mi pewność, że nie głodzę Maleństwa.

Na „Stacji" zyskiwałam nietylko pomoc w ważeniu, robieniu pomiarów mej Małej, czegobym zapewne sama długo nie prowadziła, ale najważniejsze — zyskiwałam spokój moralny, że nie błądzę poomacku, lecz wychowuję Wandusię pod światłem i fachowem kierownictwem.

Jak każda matka, tak i ja, niecierpliwie wyczekiwałam już nie mowy, ale choćby gaworzenia córeczki. I oto 28 kwietnia (8 tyg.) usłyszałam pierwsze dźwięki wyraźniejsze: aaaa... Odtąd często leży spokojnie w poduszce i gaworzy. Gdy zbliżam się do niej i rozmawiam z nią, odpowiada mi uśmiechem i nieartykułowanemi jakiemiś dźwiękami. W tym też czasie zauważyłam, z całą pewnością, iż poznaje mnie i wie, że jestem jej matką. Później nieco — w końcu drugiego miesiąca, a na początku trzeciego poznaje swego oj-

*) O rozwoju fizycznym Wandeczki wspominam dalej ogólnikowo, gdyż dane jak: wzrost, objętość klatki piersiowej, waga notowałam osobno po każdej wizycie na „Stacji".

ca, który ogromnie mi pomaga w wychowywaniu córeczki. Może dlatego tak prędko Wandeczka zaczęła okazywać swe do nas przywiązanie, że przez pierwsze cztery miesiące tylko myśmy się nią zajmowali. Później niestety, kiedy wymagała coraz więcej czasu dla siebie musiałam się wyręczać służącą, gdyż zdrowie i zajęcia moje tego wymagały. Straciłam jednak możność obserwowania każdego jej ruchu.

Po tych dwu miesiącach tak szybkiego rozwoju, że każdy tydzień niemal przynosił coś nowego, nastąpiła lekka monotonja. Co dwa tygodnie przybywa jej na wadze koło 300 gr., wzrostu koło 1 cm. Co dzień chodzi, a właściwie jeździ, w wózeczku, na spacer i wobec zbliżającego się lata i coraz gorętszych dni coraz częściej wykopuje się z poduszki, w której wierzchnią pierzynkę zastąpiłam w maju flanelą.

Pierwszy wypadek, który przerwał nam tę monotonną sielankę, był wyjazd na wieś. Droga, trwająca 10 godzin koleją przeszła znakomicie, gdyż Wandeczka prawie cały czas spała.

Oczywiście, że córeczka nic tej wyprawy nie zapamiętała, gdyż miała dopiero piąty miesiąc.

Początek pobytu na wsi był niewesoły, gdyż Wandeczka dostała b. silnego z początku rozstroju żołądka, mimo iż ja sama nadal ją karmiłam. Całemi godzinami Wandeczka marudziła i płakała. Trudno mi było dociec przyczyny, gdyż rozstrój żołądka, trwający dwa tygodnie był chyba przyczyną niewystarczającą. Okazało się, że zmęczenie wywołane podróżą i pracą przedwakacyjną wpłynęło na zmniejszenie się pokarmu, i Maleńka poprostu była głodna. Nie miałam z sobą wagi dla niemowlęcia i dlatego wykryło się to dopiero po 2 tygodniach, gdy dostałam zwyczajną kuchenną wagę, którą odpowiednio udogodniłam. Ważyłam potem Wandeczkę przez tydzień codziennie, później co parę dni, kiedy widziałam, że pokarmu mi przybyło. Oczywiście, gdy tylko przestała być głodna, skończyły się krzyki i płacze.

Ulubioną zabawą córeczki na wsi było oskubywanie kwiatów z płatków i patrzenie na ruch gałązek w ogrodzie. Kładłam ją też czasem z materacykiem na pledzie, gdzie raczkowała sobie wesoło w jednej tylko koszulce, a czasem i bez niej na słońcu w dnie gorące.

W poduszce wcale już nie chce leżeć. Ma już tyle siły, że pomimo dobrego spowinięcia w pieluszki i mocnego związania, wysuwała się z więzów tak, że po kilku minutach znajdowałam Wandeczkę osobno i poduszkę z rulonikiem pieluszek osobno.

Z wakacji wróciliśmy na wrzesień do Warszawy. 2-go września skończyła nasza córeczka pół roku! Zaczęliśmy ją traktować niemal jak dorosłą pannę. Ale cóż, niedługo się okazało, jak to strasznie daleko jej nawet do choćby małej dziewczynki. Otóż w tym czasie zaczęłam Wandeczkę przyzwyczajać do porządku.

Pierwsze wysiłki idą na marne, lecz nie dałam za wygraną. Raz niemal, że opuściłam ręce. Któregoś dnia prawie całą godzinę trzymałam Malutką nad nocniczkiem bez skutku i kiedy zmęczona położyłam ją na łóżeczku, natychmiast się zmoczyła. Na szczęście był to ostatni daremny wysiłek. Odtąd coraz częściej udaje mi się schwytać odpowiedni moment.

(D. c. n.)

Odpowiedzi na listy rodziców

1. Pani Zofji Popielowej. Waga Pani 8-mio miesięcznej córeczki jest rzeczywiście bardzo niska. Córeczka powinna jadać przy sztucznem odżywianiu 5 razy na dobę, a mianowicie o godzinie 6-ej, 16,30 i 20-ej mieszankę z ilości 180 gr. na porcję o składzie 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1½ łyż. cukru na 100 gr. mieszanki. O godzinie 9.30 pełne mleko w ilości 180 gr. z dodatkiem 2 łyż. od herbaty cukru, oraz 2-ch sucharków utartych i zagotowanych z mlekiem. O godzinie 13-ej kaszka manna na smaku z jarzyn i jarzyny.

Kaszka manna w ilości 1½ łyż. od herbaty ugotowana na smaku z jarzyn lub lekkim rosole do ilości 150 gr. Po ugotowaniu kaszki należy dodać 1½ łyż. od herbaty cukru i ½ łyż. masła.

Jarzyny muszą być dobrze ugotowane, przetarte przez sito i zaprawione masłem i cukrem do smaku. Porcja jarzyn — 6 łyż. od herbaty.

Z jarzyn mała może dostawać marchew, szpinak, kalafior, kalarepę, buraki.

Oprócz powyższego powinna dostawać surowe soki w ilości 6 łyż. od herbaty. (Sok z marchwi, pomidorów).

Z chwilą ukończenia 9-ciu miesięcy można będzie jeszcze jedną porcję mieszanki zastąpić mlekiem pełnem z dodatkiem kaszki manny lub tapioki, oraz cukru.

2. Pani Libermensz. Djeta 9-cio miesięcznego dziecka sztucznie odżywianego powinna być następująca: 2 razy dziennie mieszanka o składzie 2 części mleka 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1 łyż. od herbaty cukru na 100 gr. mieszanki, 2 razy dziennie mleko pełne z cukrem z dodatkiem sucharków lub kaszki manny czy tapioki, 1 raz kaszka manna na smaku z jarzyn lub rosołku. (Sposób przygotowania znajdzie Pani w odpowiedzi na list Nr. 1 pani Z. Popielowej).

W 10-tym miesiącu należy jeszcze jedną porcję mieszanki zastą-

pić pełnem mlekiem z dodatkiem cukru i jakiejś kaszki.

Poszczególna porcja pożywienia 180 gr. Zupy jarzynowe jako też barszczyk może dziecko jadać. Zupy powinny być zaprawione mąką lub kaszką. Nie należy zaprawiać zup śmietaną.

Należy pamiętać o surowych sokach.

3. Pani Zofji Szczepaniakowej. Waga Pani 2-miesięcznej córeczki jest nieco niższa od przeciętnej wagi dzieci w tym wieku. Ilość wysysanego pokarmu jest również niedostateczna, należałoby przeto wprowadzić jedno jedzenie sztuczne.

Mała powinna jadać 6 razy na dobę w odstępach 3 godzinnych z przerwą nocną 9 godzin, a mianowicie 5 razy pierś, a jeden raz mieszankę w ilości 130 gr. o składzie ½ mleka ½ wody z dodatkiem 1½ łyż. cukru na 100 gr. mieszanki. Z chwilą ukończenia 3 miesięcy należy przejść na mieszankę o składzie 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1½ łyż. cukru na 100 gr. mieszanki, przyczem porcja powinna wynosić 150 gr.

Niezagojony pępuszek dobrze jest zasypywać xeroformem.

Do noska przy sapce można wprowadzać waselinę.

Waga Pani 3 letniego synka jest bardzo dobra. Co do przewlekłego kataru nosa synka Pani, to należałoby się zwrócić z tem do lekarza Udzielenie porady na odległość w tym przypadku jest dość trudne.

Przypomnienie na czasie

Zdarzało mi się — chociaż doprawdy w wieku dwudziestym trudno w to uwierzyć — a jednak zdarzało mi się spotykać domy, gdzie codziennie dwa a nawet trzy razy jadano mięso i gdzie leguminy owocowe, owoc świeży a nawet kompot uważano za przedmiot zbytku, używany li tylko od święta, gdzie wszelkie wyroby cukiernicze, wszelkie przeroby owocowe na cukrze uważano za łakocie dla dzieci, nie za artykuł pierwszej potrzeby.

I tak było nietylko w mieście, gdzie ten owoc trzeba było kupić, gdzie nie zawsze go dostarczano świeżym i nieuszkodzonym. Na wsi, gdzie od owocu drzewa i krzaki się uginały i gdzie ogromne ilości jego się marnowały przez nieumiejętność odpowiedniego użycia i zakonserwowania, legumina owocowa, konfitura, marmelada, syrop uważane były i do pewnego stopnia są jeszcze uważane za zbytek.

Anglik i Amerykanin — najlepiej się odżywiający ludzie na świecie, dzień rozpoczynają od marmelady owocowej lub jamu (czytaj: dżem). Obiad—zamiast słonych przekąsek, od świeżych soczystych owoców, lub owocowego cocktaile—bezalkoholowego kompotu z surowych owoców w aromatycznym syropie, nic wspólnego z zabójczemi trunkami u nas pod tą nazwą podawanemi, nie mających.

Do mięsa jedzą sałatę ze świeżych owoców, na deser moc legumin owocowych, i wszystko obficie, bardzo obficie cukrzone. I do tych wszystkich dań oprócz świeżych owoców i naturalnie cukru, używają olbrzymiej ilości owoców konserwowanych w cukrze, kompotów, konfitur, owoców osmażanych, kandyzowanych i t. p. Francuzi i Włosi, jako narody południowe, używają olbrzymiej ilości owoców i cukru. Oba te artykuły stanowią bodaj czy nie połowę całej ilości używanych przez nich artykułów spożywczych. W Niemczech i Szwajcarji już do pierwszego śniadania podają konfitury, marmelady i miód sztuczny, wyrabiany z cukru. A u nas matki nie chcą dać dzieciom tych zdrowych przetworów owocowych, uważając je za przedmiot zbytku, lub też zamiast wybornych konfitur i marmelad dają tym dzieciom kupny karmelek, często robiony na syropie kartoflanym i różnych chemikaljach, nie zdając sobie sprawy, że za cenę tych karmelków, mogą dzieciom dać cztero lub pięciokrotnie większą ilość zdrowych i pożywnych przetworów z owoców i cukru, wykonanych w domu.

Cukier ma pierwszorzędne znaczenie dla zdrowia dzieci i dorosłych. Pierwszym dopomaga do wzrostu, drugim dodaje sił do pracy, — do pracy fizycznej i umysłowej, cukier jest najlepszą odżywką dla ludzi ciężko pracujących, jest jakby paliwem dla ich organizmu.

Nie wolno mówić, że cukier jest rzeczą kosztowną.

Nawet przy cenach obecnych, cukier jest jednym z najtańszych artykułów spożywczych. Kosztuje on w stolicy i większych miastach połowę taniej, niż mięso z kośćmi, na prowincji, gdzie ten stosunek dla cukru jest mniej korzystny, dwie trzecie ceny mięsa. A jakaż gospodyni zawaha się przed ugotowaniem mięsnego dania na obiad rodziny pod pozorem, że mięso jest za drogie. Tymczasem jeżeli dla rodziny z pięciu osób potrzebujemy na danie mięsne całe kilo mięsa, to na danie słodkie, mączne lub owocowe ćwierć kilo cukru zupełnie wystarczy, dając tę samą ilość pożywienia w daleko zdrowszej formie. Wieś nasza, lud pracujący, robotnik fabryczny również ciężko pracujący i również niezamożny inteligent powinni zrozumieć pierwszorzędne znaczenie cukru i owoców dla zdrowia i sił ich własnych, ich rodzin i starać się spożywać jaknajwiększą ich ilość. Rozwiązanie tego zadania, jak rozwiązanie wielu innych zadań budżetowych, leży w ręku gospodyni domu, gdyż chodzi tu o wprowadzenie do codziennych jadłospisów przetworów z owoców i cukru tak tanich, aby się mogły zmieścić w najskromniejszym budżecie, nie przeciążając go na niekorzyść innych pozycyj.

P. El.



Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

DODATEK DO NR-u 17 DWUTYGODNIKA: „MŁODA MATKA"

ROK 1930

Środek przodu prosta nitka materjału

prosta nitka materjału

prosta nitka materjału

Linja załamania formy rękawa

Środek przo

Kieszonka

Środek pleców prosta nitka materjału